

LES BISCUITS DE LA JOIE

Le bienfait des épices en 18 recettes
par Hildegarde de Bingen



Rustica éditions

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

LES BISCUITS DE LA JOIE



Le bienfait des épices en 18 recettes
par Hildegarde de Bingen

Rustica éditions

Sommaire

Introduction

Hildegarde de Bingen une vie inspirée

- Une enfance éclairée
- Le pape Eugène III rend Hildegarde célèbre
- Un nouveau couvent à Bingen
- Des prophéties avérées
- Une communicante hors pair

Les biscuits de la joie

- Recette des biscuits de la Joie
- Recette des mini-moelleux de la Joie

La diététique épicée d'Hildegarde

- La « cuisine santé » d'Hildegarde
- Les épices fétiches d'Hildegarde
- Autour des épices

Petit carnet gourmand des recettes d'Hildegarde

- Biscuits au galanga
- Biscuits amande & anis
- Biscuits de pimprenelle et de jaune d'œuf
- Pain d'épices d'antan
- Gâteau aux carottes et aux épices
- Petit déjeuner de la Joie
- Habermus ou bouillie d'épeautre
- Flans au lait d'épeautre et cannelle
- Poires au vin et aux épices
- Pâte de coings au galanga
- Gelée de nèfles
- Marmelade de cornouilles
- Levain d'épeautre
- Pain d'épeautre
- Vin à la racine de galanga
- Élixir de violette

Page de copyright

I nt roduct ion



« Hildegarde fut une moniale bénédictine au cœur de l'Allemagne médiévale, authentique maîtresse en théologie et grande experte des sciences naturelles et de la musique. »

C'est par ces mots que le pape Benoît XVI résume avec une justesse sans égale la vie de celle qui allait recevoir la plus haute reconnaissance de l'Église catholique. Le 28 mai 2012, il annonce qu'Hildegarde de Bingen est proclamée docteur de l'Église.

Le 6 octobre 2012, Hildegarde devient la quatrième femme à recevoir ce titre, après Catherine de Sienne (1347-1380), Thérèse d'Avila (1515-1582) et Thérèse de Lisieux (1873-1897).

Qui eût présagé que la petite Hildegarde allait marquer à jamais de son sceau monial et de ses connaissances si précises sur les plantes médicinales, les épices et la diététique en général, non seulement son siècle, mais également les suivants ?

Sophie Macheteau

HILDEGARDE
DE BINGEN
UNE VIE INSPIRÉE



Une enfance éclairée



C'est en 1098, au moment même où les royaumes européens se déchirent, tout en lançant la première croisade à l'assaut de Jérusalem, que naît Hildegard^{*}, dixième de sa fratrie, à Bermersheim, une municipalité allemande située en Rhénanie-Palatinat, dans le diocèse de Mayence. Issue de la haute noblesse du Palatinat, la petite Hildegarde ne tarde pas, dès son plus jeune âge, à se distinguer des autres enfants par ses visions et prémonitions. *« À l'âge de 3 ans, dira-t-elle, j'ai vu une lumière telle que mon âme a été bouleversée, mais à cause de mon enfance, je n'ai rien pu dire. »*

Ainsi, enfant, elle parle peu de ses visions, de peur probablement de n'être pas prise au sérieux ou de passer pour folle, même si, parfois, son jeune âge la pousse à se trahir. À 5 ans, par exemple, elle décrit avec la plus grande exactitude les particularités d'un veau qui se trouve encore dans le ventre de sa mère.

Ses parents prennent alors conscience de toute la singularité de leur fille et décident de la confier à Jutta de Sponheim, fille du comte Stephen II. Dès l'âge de 8 ans, elle quitte donc le cocon familial pour aller vivre avec Jutta au couvent des bénédictines de Disibodenberg, situé sur le Rhin, où elle apprendra la lecture, la lyre et l'écriture. Hildegarde tissera avec l'abbesse Jutta, de seulement 7 ans son aînée, une profonde amitié et lui confiera peu à peu ses visions. *« C'est tout éveillée que, de jour comme de nuit, je vois ces choses... Une lumière qui n'a pas d'origine et tellement plus lumineuse que celle qui entoure le soleil... »*, lui dira-t-elle. Jutta décide alors d'en informer le moine Volmar, qui se révélera un ami et confident précieux pour Hildegarde tout au long de sa vie.



« Depuis mon enfance jusqu'au temps présent, où je suis âgée de plus de soixante-et-dix ans, je vois toujours cette lumière dans mon âme, et je ne la perçois ni par les yeux, ni par le corps, ni par les pensées du cœur, ni par aucune action de mes cinq sens extérieurs, mes yeux cependant restant ouverts, et les autres sens corporels conservant leur activité. Cette lumière que je sens n'est pas locale, mais infiniment plus éclatante que celle du soleil, et je ne saurais en considérer ni la hauteur, ni la longueur, ni la largeur. Elle m'est nommée l'ombre de la lumière vivante : et comme le soleil, la lune et les étoiles se réfléchissent dans l'eau, ainsi les écrits, les discours, les vertus et les œuvres des hommes m'apparaissent dans cette lumière. »



En 1113, Hildegarde reçoit, à 15 ans, le voile des mains de l'évêque Otton de Bamberg, qui présage une destinée exceptionnelle.

Les années passent et, en 1136, Jutta décède, laissant le couvent orphelin. Qui mieux qu'Hildegarde pouvait reprendre le flambeau après avoir traversé toutes ces années de complicité à ses côtés ? Devenue abbesse du couvent en 1138, elle partage ses journées entre travail intellectuel et religieux et soins pour ceux qui viennent la voir.

Mais le calme apparent allait bientôt être rompu par une voix céleste... Car, en plus de ses visions, Hildegarde entend des voix qui lui ordonnent d'écrire et de divulguer ses visions et prédictions.

Probablement effrayée par l'immense tâche qui l'attend, Hildegarde refuse, au cours d'une prière, l'ordre venu du Ciel. Quand, soudain, un éclair la transperce de douleur, la laissant comme paralysée sur

son lit. Il faudra alors l'intervention d'une religieuse prénommée Richardis, du fidèle confesseur d'Hildegarde, l'abbé Volmar, et de l'évêque pour qu'Hildegarde change d'avis et accepte l'ordre divin. En 1141, elle commencera l'écriture de son premier ouvrage intitulé *Scivias*, dont la destinée allait connaître un rebondissement sans précédent..

* Le prénom Hildegarde vient du german *hild*, « armée, combat », et *gardan*, « savoir ».

Le pape Eugène III rend Hildegarde célèbre



En 1147, l'archevêque de Mayence profite d'un synode à Trèves pour présenter le *Scivias* au pape Eugène III (1145-1153) ainsi qu'aux principaux responsables de l'Église. Influencé par saint Bernard, le pontife envoie deux personnes enquêter au monastère d'Hildegarde.

Le verdict est sans appel : Hildegarde est sincère, humble et respectueuse des règles monastiques. Le pape en personne lui écrit : « *Nous admirons ma fille, et nous admirons au-delà de ce qu'on peut croire, que Dieu montre en notre temps de nouveaux miracles, et cela lorsqu'il répand sur toi son Esprit au point que l'on dit que tu vois, comprends et exposes de nombreux secrets.* »

Désormais soutenue par l'Église, Hildegarde devient célèbre dans tout l'Occident.

Un nouveau couvent à Bingen



Dès lors, la renommée du petit monastère ne cesse de grandir. Se retrouvant très vite à l'étroit, Hildegarde et les nonnes décident d'ouvrir un deuxième monastère. C'est ainsi qu'en 1150 Hildegarde fonde son propre monastère à Bingen, au Rupertsberg (« montagne de saint Rupert »). Quinze ans plus tard, en 1165, alors qu'elle est âgée de 67 ans, elle fonde un autre couvent à Eibingen, près de Rüdesheim, dans le diocèse de Limbourg en Hesse.

Des prophéties avérées



Parmi les prophéties d'Hildegarde qui se sont révélées exactes, on retiendra notamment le fameux conflit entre les papistes et les Cathares. Car, dès 1164, Hildegarde avait non seulement prédit le rapide développement et la fin du mouvement hérétique, mais également l'Inquisition.

Dans un tout autre domaine, une prédiction fut très douloureuse pour Hildegarde : celle liée à la jeune nonne Richardis. Cette dernière était non seulement devenue sa plus fidèle confidente, mais Hildegarde la considérait comme sa propre fille. La famille de la jeune abbesse, riche et influente, fit nommer leur fille dans un autre monastère, déclenchant la colère d'Hildegarde qui, dans un courrier adressé à sa mère, écrivit : « *Aussi, si tu es bien la mère de celles qui sont tes filles, prends garde à ne pas causer la ruine de leur âme, afin de pas être accablée de larmes et de gémissements amers.* » Étrangement, la jeune Richardis mourut un an plus tard. Hildegarde fut bouleversée par cette mort soudaine et se sentit responsable.

Une communicant e hors pair



Infatigable malgré sa santé fragile, Hildegarde poursuit son œuvre prophétique, écrit des musiques de cantiques et entretient une correspondance de qualité avec les plus hautes personnalités de son époque telles que les papes Eugène III, Anastase IV, Adrien IV et Alexandre III, les empereurs Conrad III et Frédéric 1^{er}, l'abbé saint Bernard de Clairvaux, des évêques, de nombreux théologiens et philosophes d'Europe, ainsi que l'empereur Frédéric Barberousse.

Le 17 septembre 1179, alors qu'elle est âgée de 81 ans, Hildegarde meurt le jour qu'elle avait prédit. Deux arcs-en-ciel forment alors une croix sur le monastère de Bingen. Les pèlerinages se multiplient et les miracles aussi. Débordée, la petite ville de Bingen ne sait dès lors plus comment faire pour répondre à toutes les demandes. L'évêque de Mayence est obligé d'intervenir et implore Hildegarde d'arrêter ses miracles. Peu à peu, le calme revient et les nonnes reprennent leurs humbles occupations.

Le nom d'Hildegarde a été introduit au martyrologe romain au XV^e siècle. La châsse contenant ses reliques est conservée dans l'église paroissiale d'Eibingen, près de Rüdesheim, au bord du Rhin. Hildegarde fut parmi les premiers saints pour lesquels une procédure officielle de canonisation fut engagée. Malheureusement, celle-ci fut si longue qu'aucune des quatre tentatives de canonisation ne put aboutir. La dernière se déroula en 1244, sous l'égide du pape Innocent IV. Cela ne l'empêcha pas d'être vénérée comme une sainte par ses partisans au Moyen Âge.

Toutefois, au fil des siècles, Hildegarde tomba peu à peu dans l'oubli. Elle fut heureusement redécouverte au XX^e siècle, en 1950, en Allemagne par un médecin, le docteur Gottfried Hertzka, et un

naturopathe, le docteur Wighard Strehlow. Tous deux ont pu expérimenter la pratique hildegardienne avec succès auprès de milliers de patients.



« Quand le corps et l'âme
fonctionnent en excellente
harmonie, ils reçoivent
la récompense suprême
de la joie et de la santé. »

Hildegarde



**LES
BISCUITS
DE LA
JOIE**





L'abbesse recommandait ces biscuits à base d'épices pour donner de l'énergie, calmer les nerfs, dissiper la fatigue et résoudre les problèmes de concentration :

« Ces petits gâteaux dispersent toute amertume qui est en ton cœur et ils t'apaisent. Ils ouvrent ton cœur et tes cinq sens et te mettent de joyeuse humeur, ils purifient tes organes sensoriels et réduisent en toi toutes les humeurs nocives. Ils donnent à ton sang une bonne composition, te rendent performant, fort et joyeux. »



Recette des biscuits de la Joie



Dans le panier d'Hildegarde
(pour environ 30 biscuits)

- 100 g de beurre fondu
- 100 g de sucre complet
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c. à s. de cannelle en poudre
- 2 c. à c. de noix muscade râpée
- 15 clous de girofle moulus
- 250 g de farine d'épeautre

Astuce : vous pouvez trouver en magasins spécialisés ou sur Internet un mélange prêt à l'emploi appelé « Épices de la joie ».

1. Dans un saladier, mélangez soigneusement le beurre fondu avec le sucre et les jaunes d'œufs.
2. Ajoutez ensuite les épices et la farine tamisée, puis mélangez à nouveau.
3. Saupoudrez votre plan de travail d'un peu de farine, puis étalez la pâte sur une épaisseur de 5 mm environ. Découpez les biscuits à l'aide de l'emporte-pièces en forme d'ange.
4. Déposez les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire environ 12 minutes à 180 ° C (th. 6) en surveillant. Dégustez 3 à 5 de ces gâteaux par jour.

Recette des mini- moelleux de la Joie



Une recette revisitée des
biscuits de la joie, pour varier
les plaisirs tout en profitant des
bienfaits des épices cultes
d'Hildegarde !

Dans le panier d'Hildegarde
(pour environ 18 gâteaux)

- 30 g de miel bio liquide
- le jus d'un citron bio
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de noix muscade râpée
- 5 clous de girofle moulus
- 3 œufs
- 100 g de beurre demi-sel
- 100 g de sucre glace
- 80 g de farine d'épeautre

1. Préchauffez le four à 210 ° C (th. 7).
2. Faites fondre le beurre avec le miel au bain-marie.
3. Hors du feu, ajoutez la cannelle, la noix muscade, les clous de girofle et le jus de citron. Mélangez soigneusement cet appareil.
4. Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la farine tamisée et fouettez énergiquement. Incorporez le sucre glace.
5. Versez l'appareil aux épices dans le saladier, puis mélangez le tout.

6. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.
7. Répartissez la préparation dans des mini-moules à cupcake en papier (supportant la cuisson).
8. Enfournez et faites cuire 5 à 10 minutes en fonction de votre four.

**LA
DIÉTÉTIQUE
ÉPICÉE
D'HILDEGARDE**



La « cuisine santé » d'Hildegarde



L'alimentation thérapeutique préconisée par Hildegarde repose sur des principes simples et, pour la plupart, facilement applicables par tous.

Selon la moniale, nous sommes ce que nous mangeons et nos aliments doivent être nos remèdes. Hildegarde appelle d'ailleurs « subtilités » les forces curatives contenues dans les aliments. Les épices tiennent une place importante dans la cuisine santé d'Hildegarde. L'abbesse avait compris, bien avant tous les grands chefs d'aujourd'hui, l'intérêt d'une cuisine riche en épices. Cette dernière présente en effet un double avantage :

- ✱ elle permet d'enrichir les plats de leurs vertus, comme stimuler la digestion ;
- ✱ elle apporte de la saveur et du goût, pour mettre tous les sens en éveil et parvenir plus rapidement à satiété (donc privilégier la qualité à la quantité).

Épicez tout !

Moins utilisées chez nous qu'en Asie ou au Moyen-Orient, les épices gagnent pourtant à être invitées plus souvent dans notre alimentation et à être remises au goût du jour.

Ajoutées à un thé noir ou vert, la cardamome, le clou de girofle, la cannelle, le gingembre, l'anis étoilé, le poivre... permettent de réaliser un chaï (boisson traditionnelle indienne) réchauffant et très réconfortant. Pour le rendre plus gourmand, on peut y ajouter du sucre et du lait ou une boisson végétale (soja, riz, avoine...).

Très en vogue pour ses vertus digestives et anti-inflammatoires, le curcuma sublime les saveurs des aliments et leur donne une vive couleur jaune. Il permet aussi de préparer le Golden Milk, une boisson issue de la tradition ayurvédique, composée de lait de coco, curcuma, huile de coco, miel ou sirop d'agave. Il est nutritif, reconstituant, anti-inflammatoire, antidéprime, sain et vegan si on opte pour une boisson végétale. Son goût est très doux et subtil et il est naturellement sans caféine.

Les épices fétiches d'Hildegarde



Parmi les nombreuses épices recommandées par l'abbesse, certaines retiennent tout particulièrement ses faveurs.

La cannelle (*Cinnamomum ceylanicum*)

Antiseptique, antispasmodique, fébrifuge, hypotenseur.

L'écorce de cannelle est connue depuis plus de 4 500 ans, tant comme épice que comme plante médicinale. Elle figure dans les anciens écrits chinois, égyptiens et dans l'Ancien Testament. Ses vertus antiseptiques étaient déjà utilisées par les Égyptiens qui s'en servaient pour embaumer les morts.

La cannelle emprunta la route de la Soie et des Épices depuis l'Inde jusqu'en Mésopotamie. Elle était extrêmement coûteuse et considérée comme un cadeau royal, offert avec la myrrhe, l'or et l'encens. La cannelle se répandit à travers l'Europe au Moyen Âge et fut alors largement employée comme aromate.

Son commerce engendra d'ailleurs plusieurs guerres dans le but d'en assurer le contrôle. En parallèle de son utilisation alimentaire, la cannelle servit à soigner les troubles digestifs, les difficultés respiratoires, les inflammations des yeux, les rhumatismes, les maux de dents, les blessures...

À la Renaissance, on affirmait qu'elle protégeait de la peste. La cannelle, que l'on disait aphrodisiaque, était aussi recommandée en cas d'impuissance ou de frigidité. Hildegarde la conseillait en cas de

déficience humorale, de fièvre d'origine rhumatismale, de troubles hormonaux, d'acide urique, de goutte, de diabète et de paludisme.



Ce que dit **Hildegarde**



« Celui qui en mange souvent fait disparaître en lui les humeurs viciées et en fait naître de bonnes. Si quelqu'un souffre d'une paralysie d'origine gouteuse (la vraie goutte !) et s'il est atteint de fièvres quotidiennes, tierces ou quarts (paludisme !) qu'il prenne un récipient en acier et qu'il y verse du bon vin, et ajoute des feuilles et du bois de cannellier, encore pleins de sève. Puis il le fera bouillir sur le feu, qu'il boive souvent de ce vin chaud et il guérira. »

Concernant la fièvre, elle ajoute :

« À défaut de feuilles de cannelle on peut également utiliser de l'écorce de cannelle. Dans ce cas, on fait bouillir un bâton de cannelle dans 250 ml de vin pendant 3 minutes, on filtre et le vin à la cannelle est prêt. Ce vin s'avère efficace en cas de poussées de fièvre récurrentes. »

« La cannelle est très chaude et possède des propriétés puissantes. Si on a la tête lourde et pesante, si l'on éprouve des difficultés à inspirer ou expirer, on réduit de la cannelle en poudre que l'on mélange dans la mie de pain ou bien on met de la poudre de cannelle dans la main pour la lécher : cela dissout les humeurs mauvaises qui bloquent la tête. »

Le galanga (*Alpinia officinarum* Hance)

Le super-remède du cœur, stimulant, fongicide, fébrifuge, anti-inflammatoire.

De la famille des Zingibéracées, le rhizome de galanga est utilisé depuis l'Antiquité en Asie comme condiment pour sa saveur épicée et brûlante. Ce sont vraisemblablement les Arabes qui l'ont importé en Europe dès le début du Moyen Âge. En France, on le mentionne dans des listes d'épices datant du IX^e siècle ainsi que dans des livres de cuisine du XV^e siècle. De nos jours, le rhizome de galanga est peu utilisé en Europe, mais reste très employé en Asie où il

remplace parfois le gingembre. Si son odeur et sa saveur rappellent celles du gingembre, le galanga possède toutefois une touche légèrement citronnée qui évoque le combawa, un petit citron vert bien parfumé, du genre Citrus. Il a également un goût de poivre particulièrement prononcé.

Sainte Hildegarde le conseille comme remède efficace pour traiter les vertiges, la faiblesse et les douleurs d'origine cardiaque, mais également dans les troubles spasmodiques comme l'angine de poitrine. Elle le recommande par ailleurs pour traiter le zona, les bouffées de chaleur, les troubles de la ménopause et les maux de gorge. La racine de galanga a enfin un effet positif sur la circulation sanguine et le système nerveux central, optimisant ainsi la concentration.



**Ce que dit
Hildegarde**



« Le galanga est chaud et très guérissant. Celui qui a fait une forte fièvre, qu'il pulvérise le galanga et qu'il boive cette poudre dans de l'eau de source, et cela dissoudra la forte fièvre. Celui qui a des douleurs dans le dos ou dans le côté, qu'il fasse bouillir le galanga dans du vin et qu'il en boive souvent chaud, et la douleur cessera. Celui qui a mal au cœur ou une faiblesse cardiaque, qu'il consomme suffisamment de galanga, et il ira mieux. »

« Celui qui a des douleurs au cœur, ou sent défaillir son cœur, qu'il mange sans tarder du galanga en quantité, et il ira mieux. »

Comment utiliser la poudre de racine de galanga ?

Une à 3 pincées de poudre de galanga saupoudrée sur des aliments donne aux plats de viande une saveur forte et épicée, tout en assurant une bonne irrigation sanguine et une revitalisation de l'organisme.

La poudre de galanga se marie en outre à merveille avec les salades de fruits, les marinades, les compotes et les confitures.

Le clou de girofle (*Syzygium aromaticum*)

Antalgique, anesthésique et anti-infectieux.



Ce que dit
Hildegarde



« Celui qui a des maux de tête avec des bourdonnements à l'intérieur, comme s'il était sourd, qu'il mange souvent des clous de girofle, et cela apaisera des bourdonnements qui sont dans sa tête. »

La noix muscade (*Myristica fragans*)

Digestive, anti-inflammatoire, fluidifiante et antimicrobienne. Le remède universel contre les nerfs et la morosité.



Ce que dit **Hildegarde**



« La noix muscade a une grande chaleur et un heureux équilibre de ses propriétés. Celui qui consomme de la noix muscade ouvre son cœur, purifie ses sens et en retire des bonnes dispositions. »

Le poivre (*Piper nigrum/album*)

Apéritif et digestif.



Ce que dit **Hildegarde**



« Si quelqu'un est splénétique^{*} et est dégoûté de la nourriture, au point de n'avoir plus de plaisir à manger, qu'il mette un peu de poivre dans sa nourriture et qu'il en mette aussi sur du pain, et sa rate ira mieux et il n'éprouvera plus de dégoût pour la nourriture. »

* Qui a la rate malade.

Le cumin (*Cuminum cyminum*)

Antalgique, antispasmodique, tonique et stimulant digestif.



Ce que dit **Hildegarde**



« Le cumin est d'une nature modérément chaude et sèche ; chez l'homme qui a des vapeurs, il est bon, utile et sain à manger, de quelque façon que ce soit. Mais il fait du mal à celui qui souffre du cœur, s'il en mange, car il ne réchauffe pas complètement le cœur, qui doit être toujours chaud.

Chez l'homme en bonne santé, il est bon à manger, car il lui procure de bonnes dispositions et apporte un léger rafraîchissement à celui qui est trop chaud ; mais il fait du mal à tous ceux qui sont en mauvaise santé et qui en mangent, car il provoque en eux des maladies, sauf chez ceux qui souffrent du poumon. »

Le gingembre (*Zingiber officinalis*)

Fébrifuge, anti-inflammatoire, antiseptique, fongicide, stimulant.



Ce que dit **Hildegarde**



« Le gingembre est très chaud et se diffuse rapidement. Une personne grasse et en bonne santé n'a pas intérêt à en manger, car le gingembre la rendrait stupide, tiède et lascive. En revanche, une personne affaiblie pourra prendre du gingembre réduit en poudre dilué dans une boisson ou incorporé à du pain. Si l'on souffre de constipation, réduire du gingembre en poudre et mélanger cette poudre avec un peu de suc d'orcanette [une plante à la racine rouge] ; ajouter de la farine de fèves pour en faire de petites galettes et les faire cuire dans un four où l'on vient d'achever une cuisson. Manger souvent de ces petites galettes, à jeun ou non : cela diminue l'aigreur d'estomac et réconforte. »

La zédoaire (*Alpinia officinarum*)

Fortifiante, digestive, anti-inflammatoire, antalgique, carminative.



Ce que dit **Hildegarde**



« La zédoaire est modérément chaude et a de grandes propriétés. Car celui qui a des tremblements dans les membres et qui perd ses forces n'a qu'à mettre de la zédoaire dans du vin et ajouter du galanga en quantité un peu moindre ; qu'il fasse cuire dans du vin avec un peu de miel et boive chaud : les tremblements disparaîtront et il retrouvera sa force. Si on a beaucoup de salive et d'écume à la bouche, réduire de la zédoaire en poudre, faire un nouet avec cette poudre, la mettre ainsi dans un récipient avec de l'eau bouillie, pour que l'eau se charge de sa saveur ; laisser ainsi dans l'eau une nuit ; boire à jeun, le matin, souvent : salive et écume disparaîtront. Si on a un violent mal de tête, adoucir le front et les tempes à l'aide de cette poudre mise dans un linge trempé dans l'eau chaude : on procurera ainsi une amélioration. »

Aut our des épices



L'ail, la panacée selon Hildegarde

Appelé « thériaque du pauvre », l'ail est un formidable alicament pour traiter les maladies cardiovasculaires et les autres troubles infectieux (grippe, infections urinaires, affections pulmonaires...). Il doit son efficacité à la présence d'allicine et d'alliine, deux molécules contenant du soufre, responsable de son odeur si caractéristique. Il se révèle particulièrement performant pour éliminer les parasites intestinaux, notamment les amibes, responsables de diarrhées.

Le miel

Substance emblématique de la ruche, il entrait dans un très grand nombre de recettes au Moyen Âge. Il avait pour vocation d'adoucir et de masquer le goût parfois très désagréable de certains remèdes. Très riche en minéraux (calcium, phosphore, magnésium, potassium et soufre), vitamines et protéines, le miel est à la fois défatigant, reminéralisant, stimulant de la mémoire et légèrement laxatif.

Assaisonnez !

Pensez à émousser vos papilles et tous vos sens en ajoutant des épices, des herbes aromatiques ou, pourquoi pas, 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle d'agrumes (citron, pamplemousse, yuzu, cédrat...) dans une sauce vinaigrette maison. Et retenez que pour manger peu, il faut absolument enrayer la monotonie et la morosité.

Le vinaigre de vin

Pour accompagner ses aliments santé, la moniale recommande d'y ajouter un peu de vinaigre de vin. Bien dosé, il est un purifiant reconnu et remarquable.

Hildegarde affirme que le vinaigre de vin élimine des plats les humeurs nocives, préjudiciables pour la rate.

Tout comme le vin, il entrait dans de nombreuses préparations aussi bien en médecine qu'en cuisine. Et oui, comme le vin était peu alcoolisé, il se conservait mal et tournait vite... en vinaigre. Rien d'étonnant dans ce cas, qu'il soit au cœur de la diététique hildegardienne et de certains de ses remèdes.

Le vinaigre des quatre voleurs

Connaissez-vous ce vinaigre aromatique, qui fut célèbre en son temps et dont on entend encore parler aujourd'hui ?

Au XV^e siècle, les épidémies de peste ravageaient la population. Pourtant, des vols se pratiquaient impunément dans des maisons vidées de leurs occupants par la maladie. Des voleurs furent arrêtés et, pour ne pas être brûlés vifs, durent donner leur recette protectrice : une décoction de plusieurs plantes telles que la menthe, l'absinthe, la rue, la cannelle... dans du vinaigre.



Ce que dit
Hildegarde



« Le vinaigre de vin est bon à ajouter à tous les aliments qu'il est susceptible de relever sans en masquer la saveur pourvu que l'on sente tout juste la pointe de vinaigre. Pris de la sorte, il évacue la pourriture (flatulences, vents, infections mycosiques surtout) de l'organisme, diminue les humeurs nocives et veille à la bonne digestion du repas. »

Le sel

Si Hildegarde recommande d'utiliser du sel dans l'alimentation, elle n'en oublie pas pour autant le grand principe de Paracelse : « *Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison* », lequel s'applique plus que jamais dans le cas du sel.

Le sel de la vie

Notre consommation de sel est aujourd'hui largement supérieure à nos besoins : nous en consommons en effet en moyenne quatre fois trop. Cet excès de sel qui favorise l'hypertension artérielle serait ainsi à l'origine de très nombreux décès prématurés. Il est impératif de revoir notre consommation de sel à la baisse, pour préserver notre santé, mais aussi pour retrouver les saveurs authentiques des aliments.

En pratique, on lui préfère des sels aux plantes, aux épices, à l'ail des ours, aux algues, le gomasio (graines de sésame moulues avec du sel), le sel rose de l'Himalaya... Et surtout, on use et abuse des épices et herbes aromatiques pour rehausser les saveurs des aliments.

Le goût se rééduque, il est donc possible de se déshabituer du sel en quelques jours ou semaines pour ceux dont l'attirance pour lui est la plus développée.



Ce que dit Hildegarde



« Le sel est très chaud, quelque peu humide, et utile à l'homme en bien des choses. Si on mange sans sel, l'intérieur du corps s'affaiblit. Tempérer ou assaisonner modérément sa nourriture avec du sel donne force et santé. Manger trop salé rend l'intérieur du corps trop aride et le blesse, car cette abondance de sel envahit les poumons comme du sable en les desséchant. »



« Le corps est l'atelier de l'âme. »

Hildegarde



PETIT CARNET
GOURMAND
DES RECETTES
D'**HILDEGARDE**



Biscuits au galanga



Avec sa saveur citronnée qui rappelle le combawa, le galanga apporte une touche très originale à ces biscuits.

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 à 25 min

Dans le panier d'Hildegarde

- 1,2 kg de farine d'épeautre
- 150 g de sucre de canne
- 1 œuf entier
- 1 jaune d'œuf à température ambiante
- 1 c. à c. de poudre de galanga
- le zeste râpé de 1/2 citron bio

1. Transférez tous les ingrédients (excepté le jaune d'œuf) dans une jatte et malaxez avec les doigts. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Réservez 2 heures au réfrigérateur.
2. Étalez la pâte sur votre plan de travail (sur environ 3 mm d'épaisseur), puis découpez les biscuits à l'aide d'emporte-pièces de votre choix.
3. Déposez les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, badigeonnez-les de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau de cuisine.
4. Enfournez pendant 20 à 25 minutes à 180 ° C (th. 6), jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Biscuits amande & anis



De la famille des Apiacées,
l'anis (*Pimpinella anisum*)
possède une puissance
aromatique qui apporte à ces
biscuits une saveur très
agréable.

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Dans le panier d'Hildegarde (pour 15 à 20 biscuits)

- 125 g de beurre
- 125 g de sucre de canne complet
- 3 œufs
- 1 pointe de sel
- 100 g d'amandes finement hachées
- 250 g de farine d'épeautre

1. Travaillez le beurre en pommade, puis ajoutez le sucre de canne complet, le sel et les œufs. Mélangez bien.
2. Ajoutez ensuite les amandes finement hachées et la farine d'épeautre. Mélangez à nouveau.
3. À l'aide d'une petite cuillère, déposez de petits tas de cette pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire 15 à 20 minutes, à 180 ° C (th. 6) chaleur tournante.

Biscuits de pimprenelle et de jaune d'œuf



La pimprenelle (*Sanguisorba minor*) est une plante herbacée vivace de la famille des Rosacées. Utilisée depuis le Moyen Âge, cette plante est l'ancêtre du persil. Avec sa saveur verte et légèrement piquante, elle apporte une touche très originale à ces biscuits.

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 à 25 minutes

Dans le panier d'Hildegarde

- 6 c. à c. de cumin
- 2 c. à c. de poivre blanc moulu
- 1,5 c. à c. de pimprenelle
- 100 g de farine d'épeautre T65
- Un peu de sel et de sucre
- 2 jaunes d'œufs

1. Préchauffez le four à 180 ° C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez les poudres de cumin, poivre blanc et pimprenelle puis ajoutez la farine d'épeautre, le sel et le sucre.

3. Travaillez le tout avec les jaunes d'œufs et le moins d'eau possible pour obtenir une pâte souple qui ne colle pas. Laissez reposer 30 minutes.
4. Abaissez finement la pâte au rouleau avec un peu de farine.
1. Découpez des losanges et faites-les dorer pendant 20 à 25 minutes au four à 180 ° C (th. 6).

Pain d'épices d'ant an



Le pain d'épice est sans doute l'une des douceurs les plus anciennes. Malheureusement, les nombreuses versions industrielles nous font trop souvent oublier sa recette traditionnelle, pourtant si savoureuse.

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

Dans le panier d'Hildegarde (pour 6 à 8 personnes)

- 2 c. à s. de lait
- 200 g de miel de forêt
- 100 g de beurre + de quoi beurrer le moule
- 50 ml de jus d'orange
- 1 gousse de vanille
- 250 g de farine de blé ancien
- 75 g de sucre roux
- 2 c. à s. d'un mélange prêt à l'emploi d'épices pour pain d'épices (cannelle, badiane, fenouil, cardamome, girofle, gingembre)
- 1 c. à c. de bicarbonate de sodium ou 1 sachet de levure chimique

1. Préchauffez le four à 150 ° C (th. 5).

2. Dans une casserole, chauffez quelques minutes et à feu doux le lait, le miel, le beurre et le jus d'orange (sans faire bouillir).

3. Coupez la gousse de vanille en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau puis grattez l'intérieur avec la pointe afin de récupérer les grains.
4. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre roux, le mélange d'épices et la levure. Ajoutez les grains de vanille et mélangez à nouveau.
5. Versez le contenu de la casserole sur le mélange sec et mélangez à la maryse jusqu'à obtenir une belle pâte uniforme.
6. Versez ensuite le mélange dans le moule à cake et enfournez pour 45 minutes. Laissez tiédir le pain d'épices avant de le démouler.

Gâteau aux carottes et aux épices



La carotte compte parmi les légumes les plus anciens et les plus appréciés. Elle s'adapte aussi bien aux mets salés que sucrés, comme ce délicieux carrot cake.

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

Dans le panier d'Hildegarde

- 600 g de carottes
- 300 g de farine d'épeautre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de noix muscade en poudre
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- 1 c. à s. de clou de girofle en poudre
- 300 g de sucre roux en poudre
- 150 ml d'huile de noix
- 2 œufs
- 1 noix de beurre pour le moule

1. Préchauffez le four à 180 ° C (th. 6).
2. Épluchez les carottes et râpez-les.
3. Dans un saladier, mélangez la farine d'épeautre avec la levure, les épices et le sucre roux en poudre.
4. Incorporez ensuite les carottes râpées.

5. Dans un second saladier, mélangez l'huile et les œufs à l'aide d'un fouet.
6. Ajoutez le mélange huile + œufs au contenu du premier saladier. Mélangez soigneusement à la maryse.
7. Versez la préparation dans un moule à gâteau beurré et fariné.
8. Enfournez 1 heure. Laissez refroidir avant de déguster

Petit déjeuner de la Joie



À l'époque d'Hildegarde, le petit déjeuner avait déjà une place de choix dans l'alimentation quotidienne. Cette recette permet à la fois d'éviter les fringales du matin et de sourire à la vie !

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Dans le panier d'Hildegarde (pour 2 à 3 personnes)

- 50 cl de lait d'amande
- 50 g de sucre de canne
- 25 g de raisin secs
- 1 œuf
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix muscade moulue
- 1 pincée de clous de girofle moulus

1. Portez à ébullition 40 cl de lait d'amande avec le sucre et les raisins secs.
2. Dans un saladier, battez au fouet les 10 cl de lait d'amande restant avec l'œuf puis ajoutez dans la casserole.
3. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et les épices. Versez ce mélange dans la casserole. Au premier bouillonnement, retirez la casserole du feu et versez son contenu dans des bols.
4. Réservez jusqu'à complet refroidissement.

Habermus ou bouillie d'épeautre



Cette recette constitue l'un des fondements de la diététique d'Hildegarde. L'habermus se consomme le matin au petit-déjeuner, accompagné d'une tisane de fenouil ou d'un café d'épeautre. Il a pour vertu d'activer la circulation sanguine, de fluidifier le sang et de fortifier le cœur.

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Dans le panier d'Hildegarde (pour 1 personne)

- 2 tasses d'épeautre concassé (20 à 25 cl environ)
- 4 tasses d'eau (20 à 25 cl environ)
- 2 c. à c. de miel
- 2 pincées de galanga et de pyrèthre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pomme coupée en tranches (bio pour conserver la peau)
- 1 c. à c. d'amandes effilées
- 1 c. à c de graines de plantain (ou de graines de lin moulues)
- le jus de 1/2 citron

1. Délayez l'épeautre dans l'eau, mettez sur le feu et portez à ébullition sans cesser de remuer.
2. Ajoutez le miel et les épices puis laissez gonfler.
3. Faites cuire pendant environ 10 minutes.
4. Ajoutez la pomme 5 minutes avant la fin de la cuisson.
5. Une fois la bouillie prête, disposez-la dans un bol ou une assiette. Saupoudrez avec les amandes et les graines de plantain, puis ajoutez le jus de citron.

Flans au lait d'épeautre et cannelle



L'épeautre, l'un des aliments fétiches d'Hildegarde, donne du courage et met de la joie au cœur. Une excellente raison pour apprécier ces flans sans culpabilité aucune.

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Dans le panier d'Hildegarde (pour 4 personnes)

- 500 ml de lait d'épeautre
- 60 g de farine d'épeautre
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle en poudre

1. Versez tous les ingrédients dans la casserole et mélangez-les à l'aide d'un fouet. Faites chauffer jusqu'à épaississement, sans cesser de mélanger.
2. Lorsque le mélange prend la consistance d'une crème, répartissez-le dans des ramequins.
3. Placez-les au réfrigérateur et réservez pendant au moins 2 heures.

Poires au vin et aux épices



Pour Hildegarde, il s'agit
davantage d'un remède que
d'un dessert. Elle
recommandait grandement les
poires pour nettoyer les
intestins en profondeur et
éliminer les mycoses.

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Dans le panier d'Hildegarde (pour 4 personnes)

- 4 poires
- 50 cl de vin rouge
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de gingembre
- 1 c. à c. de cardamome
- 1 c. à c. de clou de girofle
- 2 c. à s. de miel

Conseil de dégustation : accompagnez
ces poires de quelques biscuits de la joie
([voir ici](#)).

1. Épluchez les poires, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis enlevez le cœur.
2. Versez le vin dans une casserole puis ajoutez les épices et le miel. Portez à ébullition.
3. Ajoutez les poires puis laissez frémir 5 min.
4. Réservez jusqu'à complet refroidissement.

Pâte de coings au galanga



Véritable remède, cette pâte de coings calme et favorise la digestion, tout en fournissant l'énergie nécessaire aux cellules nerveuses.

Préparation : 35 min

Cuisson : 1 h

Dans le panier d'Hildegarde

- 1 kg de coings
- 100 g de sucre de canne complet
- 100 g d'amandes hachées
- 30 g de galanga

1. Ébouillantez les coings pour pouvoir les éplucher plus facilement. Coupez-les en deux puis ôtez ensuite les pépins et faites cuire les fruits environ 1 heure, avec le sucre, dans une grande marmite, en remuant de temps en temps.
2. Ajoutez les amandes hachées peu avant la fin de la cuisson.
3. Laissez refroidir la pâte de coings.
4. Ajoutez la poudre de galanga, mélangez puis étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé que vous placerez au four légèrement ouvert, à 50 ° C, pour faire sécher la pâte.
5. Découpez les formes de votre choix.

Gelée de nèfles



Plante sauvage médicinale, la nèfle lutte contre la faiblesse musculaire et purifie le sang.

Dans le panier d'Hildegarde

- 1,5 kg de nèfles
- du sucre de canne complet
- 1 kg de sucre de canne

1. Lavez 1,5 kg de nèfles.
2. Prélevez-en le jus à l'aide d'un extracteur.
3. Ajoutez ensuite 1 kg de sucre par litre de jus et faites cuire en remuant à l'aide d'une cuillère en bois (lorsque la gelée est cuite, une goutte se fige sur la cuillère).
4. Versez la gelée dans des verres stérilisés.

Marmelade de cornouilles



Une marmelade originale dont
le goût ne devrait laisser
personne indifférent.

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

Dans le panier d'Hildegarde

- 1 kg de cornouilles
- 2 tasses d'eau (20 à 25 cl)
- 700 g de sucre de canne

1. Faites cuire les cornouilles dans l'eau. Réservez jusqu'à complet refroidissement.
2. Passez au moulin à légumes.
3. Faites cuire la purée ainsi obtenue avec le sucre.
4. Versez dans des pots en verre stérilisés.

Levain d'épeautre



Ce levain maison vous
permettra de confectionner de
délicieux pains au goût d'antan.

Dans le panier d'Hildegarde

- 20 g d'eau de source
- 20 g de petit-lait (que vous récupérerez, par exemple, en égouttant un pot de faisselle de fromage blanc)
- la peau d'un fruit bio non lavé
- 1 c. à c. de sucre de canne roux bio ou de miel
- 60 g de farine d'épeautre T60

Pour les rafraîchissements

- 3 ou 4 fois 60 g de farine d'épeautre T60
- 3 ou 4 fois 40 g d'eau de source
- quelques cuillerées de miel ou de sucre roux

1. Mélangez l'eau de source et le petit-lait.
2. Ensemencez le mélange obtenu en y trempant la peau du fruit bio.
3. Versez le mélange précédent dans un bocal, puis ajoutez le sucre de canne ou le miel.
4. Ajoutez par petites quantités la farine d'épeautre, jusqu'à l'obtention d'un liquide visqueux.
5. Rebouchez le bocal avec un torchon propre et un élastique, puis laissez reposer dans une pièce à 20-25 ° C. Pensez à bien remuer le

mélange tous les jours.

6. Lorsque des bulles apparaissent, après quelques jours, rafraîchissez votre levain en ajoutant 60 g de farine d'épeautre, 40 g d'eau de source et une c. à c. de sucre roux ou de miel. Le levain sera prêt au bout de 3 à 4 rafraîchissements.

Pain d'épeautre



Une recette de base que vous
pourrez personnaliser et
agrémenter de fruits secs ou de
graines.

Préparation : 25 min (hors temps de repos)

Cuisson : 40 min

Dans le panier d'Hildegarde

- 100 g de levain maison ou 40 g de levure de boulanger
- 650 g de farine d'épeautre T80
- 30 cl + 8 cl d'eau
- 1 c. à c. de gros sel de Guérande
- 1 c. à c. de sucre de canne

1. Délayez la levure ou le levain dans 8 cl d'eau et laissez reposer 30 minutes.
2. Dans un saladier, mélangez la farine d'épeautre T80, l'eau, puis le sel et le sucre, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez la levure ou le levain et travaillez bien la pâte à la main.
3. Formez une boule, recouvrez-la d'un peu de farine et laissez-la reposer environ 3 heures à température ambiante.
4. Allumez le four à 210 ° C (th. 7).
5. Pétrissez à nouveau la pâte pendant 1 à 2 minutes et donnez au pain la forme que vous souhaitez. Avec un couteau, incisez légèrement la surface du pain, puis enfournez.
6. Au bout de 20 minutes, baissez le thermostat à 180 ° C (th. 6), puis laissez cuire à nouveau 20 minutes.

7. Sortez du four et réservez jusqu'à complet refroidissement.

Vin à la racine de galanga



« Si quelqu'un souffre à cause d'humeurs mauvaises dans le dos ou sur le flanc, qu'il fasse bouillir du galanga dans du vin, qu'il en boive souvent chaud, et la douleur disparaîtra. »

Hildegarde de Bingen

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

Dans le panier d'Hildegarde

- 1 c. à c. de racine de galanga
- 30 cl de vin rouge

1. Faites bouillir 1 c. à c. de racine de galanga coupée en petits morceaux dans 1 verre de vin (rouge) pendant 2 à 3 minutes.
2. Filtrez et buvez chaud par petites gorgées.

Ce vin est idéal pour les douleurs dorsales, les lombaires, les points de côté...

Élixir de violette



Hildegarde préconisait la violette pour soulager la migraine et les douleurs rhumatismales.

Dans le panier d'Hildegarde

- 15 g de feuilles et de fleurs de violette
- 1 litre de vin
- 10 g de poudre de racines de galanga
- 20 g de poudre de racines de réglisse

Conseil : Hildegarde recommandait d'en boire quotidiennement 1/2 tasse pendant 4 à 6 semaines.

1. Faites bouillir 15 g de feuilles et de fleurs de violette dans 1 litre de vin.
2. Filtrez, puis aromatisez avec 10 g de poudre de racines de galanga et 20 g de poudre de racines de réglisse.
3. Faites bouillir à nouveau, laissez reposer une nuit puis filtrez.



« Quelle que soit la façon dont
on le mange, sous forme de pain
ou cuit autrement, l'épeautre
est bon et doux. »

Hildegarde



Page de copyright

Auteure : Sophie Macheteau

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Élisabeth Pegeon

Conception éditoriale : Dominique Pérot-Poussielgue

Direction artistique : Julie Mathieu

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782815313674

ISBN numérique : 9782815316101

Dépôt légal : octobre 2019

© 2019, Éditions Rustica, Paris

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.rustica.fr

Rustica éditions